

## Rún Knútsdóttir - reynslusaga

Eftir að hafa reykt í yfir 10 ár var ég komin með ógeð af því hvað sígarettur hieldu aftur af mér. Ég var búin að gera tvær alvarlegar tilraunir til þess að að hætta, m.a. vegna verkja í lungum og öndunarvandræða og náði að hætta að reykja í um það bil mánuð í hvort skipti. Mig langaði að koma mér í form og eftir að ég hóf nýliðabjálfun hjá björgunarsveit fann ég hvað sígarettur voru mér mikill fjötur um fót.

Einnig fannst mér þetta alveg ótrúleg soun á peningum að vera að verja stórfé í eitthvað sem var að vinna mér þvilíkt ógagn.

Svo loksins tókst það í þriðja skiptið en ég hætti alveg að reykja 1. febrúar 2009. Eftir á að hyggja, þá get ég eiginlega ekki sagt að ég hafi haft neina sérstaka ástæðu til þess að reykja aðra en fíknina. En hefði ég verið spurð meðan ég reykti þá hefði svarið verið félagsskapurinn og nautnin.

Ég notaði nikótínbyggjó og studdist mikið við reyklaus.is auk þess að lesa mér til, aftur og aftur, hvað maður græðir á því að hætta að reykja. Auk þess finnst mér hugarfarið vera það mikilvægasta í þessu, mér tókst að finna eitthvað sem mér þótti mikilvægara en reykingarnar og þær voru farnar að þvælast fyrir þannig að í huganum var ég löngu hætt áður en ég tók skrefið.

Eftir að ég hætti hef ég miklu betra þol, það er miklu skemmtilegra að hreyfa sig og gera flest alla hluti. Ég sef betur auk þess sem húðin og hárið á mér er miklu heilbrigðara. Mér finnst ég miklu meira aðlaðandi eftir að hætta enda laus við ólyktina sem var alltaf af manni. Auk þess hefur mér tekist að hætta án þess að þyngjast. Ég hreyfi mig meira en áður og vissulega hef ég ekki lést neitt, eins og ég hefði kannski gert annars en ég hef a.m.k. ekki bætt á mig, sem er kostur. Sjálfstraustið sem ég fékk við að takast þetta er kannski það mikilvægasta, fyrst ég gat þetta, held ég að það sé fátt sem ég get ekki gert ef ég einset mér að gera það.

Ég held að allar frásagnir af því hvernig fólk hætti að reykja geti verið öðrum hvatning að hætta. Fólk á í persónulegu sambandi við sígarettuna og lítur á hana sem vin. Eins og í öllum samböndum nálgast fólk þau út frá eigin forsendum og þegar fólk hættir að reykja verður það að gera það út frá eigin forsendum líka. Það getur enginn sagt þér hvernig er best fyrir þig að hætta og hvaða ástæður eru fyrir því að fólk eigi að hætta. Flestir reykingamenn halda áfram að reykja fullvitandi að það er skaðlegt heilsu þeirra alveg eins og fólk hangir í ofbeldisfullum samböndum. Það að segja öðrum sögu sína hjálpar hinsvegar fólk vonandi að finna tímamunktinn þegar það getur sagt að nóg sé komið. Stundum þarf ekki mikið til en í öðrum tilvikum þarf eitthvað alvarlegt að gerast. En allir komast einhverntíman á þann punkt og þá hafa þeir vonandi vit á að grípa tækifærið.

Mér tókst að grípa tækifærið og ég vona að það sýni öðrum að þetta sé vel hægt og langt frá því að vera eins erfitt og fólk heldur.